

第五章 研究分享與建議

在社團活動的最後一堂課裡，我與學生們分享這一年來的點點滴滴，一張張照片回顧的過程當中，我與社團學生們彼此間的情感被緊緊地串連著。從幾個孩子對一年課程經歷的感想當中，可以知道這樣的課程與社團，對他們而言，意義已經不在只是同儕互動關係的輔導，對他們而言這樣的社團或許還提供了一份歸屬感的溫暖、一個尋找快樂與放鬆的空間、還有一處追求自我成長與自信心建立的基地。同事們問我說：「效果怎麼樣？如果效果不好會怎樣？」我想了又想，這不正就是行動研究的意義與價值嗎？效果很好，就繼續推廣，甚至進一步挖掘其他問題，採取行動讓學校環境好還要更好；如果效果不好，那就再想辦法、再研究對策、再努力一次囉！所以本章就針對「行動研究成果的檢討與反思」及「未來的研究發展與建議」兩方面分別進行歸納、說明與建議。

第一節 行動研究成效的檢討與反思

本節參考 Anderson 對行動研究效度所提出之民主效度、成果效度、過程效度、催化效度、對話效度等五項規準，分別從「資料的蒐集與檢核」（包含民主效度、過程效度與對話效度）以及「問題解決的程度與循環研究的引發」（包含成果效度與觸媒效度）兩方面來檢討整體行動研究的成效。

一、 資料的蒐集與檢核方面

在整個研究過程中為了深入了解並如實呈現學生在休閒輔導課程方案實施過程中同儕關係的改變，我蒐集研究對象的班級社交測量、導師訪談與課堂表現及作業的觀察紀錄三方面進行檢核，同時並與協同研究教師們在研究過程中，針對資料的內容進行討論與澄清，並檢核資料的客觀與適切性。

1. 社交測量實施的檢討

在進行社交測量、導師訪談與學生課堂、作業觀察的發現比較過程中，察覺學生實際生活中的同儕互動與團體參與狀況，與社交測量的結果有明顯的差異，歸納其原因可能有下列幾點：

(1) 社交測量實施的人員不同或專業性不足

過去校內的社交測量實施，全部由輔導老師在課堂上實施，因為對測驗的認識加上教師本身的輔導專業，故較能夠在情境的營造上給予學生專業的引導。本次研究因涉及校內社交測量既定的時程，以及輔導老師自身課程進度的無法配合，故請求各班導師給予協助施測，唯因不同專業的教師對本測驗的瞭解層度不同，加以施測的時間長短與學生情境的引導上不一致，使得部份班級的問卷必須重測或視為無效。如此更顯得導師與家長訪談的重要性，方能夠檢核施測結果是否與實際吻合。

重測需要耽誤我的研究進度，放棄該班的施測結果雖不影響研究的進行，但若只因為問卷施測的問題，使得部份有同儕關係困擾的學生無法得到資源的協助，實為憾事。故若來年本課程有再實施的機會，應該在社交測量實施前，即先召開一次導師說明會議，使導師們先行了解研究的目的與社交測量施測中如何引導孩子完成問卷的填答。當然若是能夠說服輔導老師們修正其整體課程進度的安排與學校心理測驗實施的時程，而由專業的輔導老師來代為施測，想必結果會更為準確而降低對研究效度的影響。

(2) 社交測量施測時間與環境影響測量結果

社交測量施測的時間與環境對測量結果也會有不同的影響。本次研究的社交測量實施，除了期中測量，由學校輔導室委由輔導老師在輔導活動課堂中進行施測，因為時間充裕且有專業輔導老師的引導，因此測量結果的信效度應較高。而兩次前後測的時間，前測是在七年級下學期期末考試結束後，請導師在修業式當天的導師時間施測，後測則是運用八年級下學期該班的課堂時間，委由班級任課老師進行施測。

兩次施測因為大考結束與學期休業在即，一方面學生態度已顯得鬆懈，另一方面當天除了大掃除工作外，導師與學生尚須針對暑期事務進行準備與溝通，忙碌當中填寫問卷，學生可能無法充分思考，而導師在問卷的收發之間也容易發生錯誤，當時十九個班級施測，就有四個班最後因為無效問卷過多而無法產生有意義的班級社交概況資料。

2. 導師訪談方面

導師訪談的設計，主要是期望透過導師對學生在其原屬班級當中同儕關係變化的觀察，來瞭解學生接受休閒輔導課程後的遷移效果。在本次行動研究過程當中，上下學期因為學校行政要求與尊重參與學生意願，使得社團學生人數有所變動，雖然最後針對每一位參與社團課程學生的導師皆至少進行一到兩次的訪談，但在針對訪談內容進行分析過後，覺察其中仍然有部份問題有待改善，分列如下：

(1) 研究對象多為隱性同儕關係不良者，觀察不易

班級學生人數眾多，而研究對象多為隱性同儕關係不良者，在

忙於班級事務與教學工作的情況下，除非導師特別關注或額外撥出心力探究，否則導師所能提供的訊息資源仍顯得有限。這部份可能需要請導師協助提供更多的資料，如參與學生的家庭聯絡簿、週記、生活日記等，甚至必須佐以班級同儕的訪談，方能得到更多客觀的分析資料。唯學生私人資料的取得，需得學生本人與家長的同意，而同儕的訪談結果，可能潛藏著使研究對象在原班級當中遭致更多排拒或有色眼光看待的風險，因而在技術上都仍需設法克服。

(2)訪談次數少，深度不足

同樣因為工作繁忙，不僅參與研究學生的導師不易撥出接受訪談的時間，身為研究者的我，也因為同時兼任九年級導師而經常分身乏術，即便經過一次訪談分析後，存有一些疑惑需要澄清或進一步瞭解，但也多只能應用短暫的課間時間詢問而無法有較完整的討論機會與時間。再者，因為行動研究的時間長度較長，從上學期到下學期的三次社交測量數據變化當中，發現研究對象的班級同儕關係多有變動，唯研究結束後針對導師的訪談中，導師多只能就印象深刻的部份進行回憶與歸納，對於許多學生同儕關係變動的細節，可能因為時間已久記憶不深或早已遺忘了。

若要改善這樣的問題，除了增加訪談的次數外，又若希望以不增加導師的負擔為原則，或許可以發給導師們錄音筆，隨時將研究對象的改變或問題，以錄音的方式記載下來，再由我定期去收取並進行資料的整理與分析，一方面可以減輕導師們書寫紀錄的麻煩，一方面又可以將所有情況巨細靡遺的記載，不過研究花費的增加，或許就是這種方法唯一的缺點了。

3. 課堂觀察與學生作業分析方面

為確保課堂觀察與作業分析能夠客觀，除了每次在作業批閱完畢之後，便立即將學生作業掃描存檔並依據謄打為文字檔之外，針對學生課堂反應與表現的觀察方面，為避免方案帶領者與協同研究者無法全面兼顧而可能產生的疏漏，除了方案帶領者在課後必須撰寫方案帶領的觀察札記外，四位協同研究老師亦分工針對休閒輔導課程方案進行的流程、學生課堂表現與反應，分別以現場紙筆以及攝錄影設備進行紀錄工作，以蒐集最完整的資料，供後續研究探討的進行。

但是因為社團課程的進行較無法針對個別學生的特殊需求進行設計，因而部份學生可能受限於社團活動所提供的管道與方式的不適應或能力不足而無法充分表達想法與意見，導致針對這些學生所蒐集的資料不夠完備。再者，因為協同研究教師並未有過相關研究的經驗或訓練，因而在觀察過程當中可能容易遺漏部份關鍵性現象或學生行為表現的記載，這些都是在未來的研究當中所必須要積極設法克服的問題。

4. 協同研究教師的討論與檢核

我與協同研究者雖然分別任教不同的領域科目，但為維持整體行動研究過程當中的順暢性，原則上每週都會不定期針對研究過程與發展進行討論與意見的交換，且為了確認資料分析的客觀與適切性，我也經常與他們在課程方案實施過程中學生的特殊表現，乃至於資料分析的結果進行討論與檢核工作。不過因為行動研究過程中同時必須維持原有教學工作的正常化，偶有因為無法兼顧而產生的問題，討論如下：

(1)日常工作負擔影響課程設計與發展的品質

我與秀霞老師在行動研究時因為同時兼任導師工作，尤其是我的導師班級為九年級，升學考試在即需要更多的關注與陪伴，而兩位實習老師到下學期亦因為必須支援許多校內活動的辦理乃至於教師甄試的準備。因而到的研究的後期相關的溝通討論與意見交換次數就不如前期時頻繁，課程前置的討論便較為簡略，甚至亦有到了上課時間，其他協同研究老師依然不清楚活動內容的窘境。這些對於休閒輔導課程方案的設計與規劃品質，多少造成影響。

(2)協同研究教師相關研究經驗不足

除了過去曾經與我一同到師大教育系旁聽行動研究課程的蕙敏老師以外，秀霞老師雖然在教學專業上已有相當年資的累計，對於行動研究的內涵與運作模式卻與實習老師一樣為生手，是故主要由我與蕙敏主導研究工作的進行，然而因為兩人所能照應的範圍有限，雖然課程方案實施前皆會以口頭說明相關分工注意事項，仍然免不了在課程方案實施、資料蒐集與保存的過程當中產生誤差或遺漏的情形。

5. 校內相關行政處室與學生導師的態度

固然休閒輔導課程方案主要由我與其他協同研究老師共同執行，但因為社團課程的安排與活動的辦理需仰賴學校相關行政處室的了解與支持，而學生同儕關係是否改變，更需要班級導師協助觀察，是故校內相關行政處室與學生導師的態度對行動研究的成效亦有相當的影響，下面分項進行討論之：

(1)既有行政規劃模式難以短時間改變

本研究中最初的研究設計，是期望學校能夠調整輔導老師們的整體課程進度安排及學校心理測驗實施的時程，因為社交測量若能全部由輔導老師們協助實施，則其準確度必然高於由各班任課老師隨機協助來得高。然而因為既有傳統的變革需經長時間的溝通，加以休閒輔導課程方案實施的成效未可確知，是故說服力不足。再者，學校因為對休閒輔導社團的目的與功能瞭解不深，加以現行校內因師資結構問題而無法開設足夠的社團，因而剛開始時對於休閒輔導社團中學生人數少卻由五位老師共同帶領的狀況覺得不恰當，不斷要求希望增加社團學生人數，或者多開設幾個社團；過程中經歷多次溝通與協調，方才以開放幾個名額讓一般學生入社的方式解決。

然經過一年的行動研究後，休閒輔導課程方案的效能已有具體結果產生，若能向校內老師與相關行政處室會報成果展現並以為溝通的依據，則接受度應可提升。

(2)學校既有資源效能無法全然發揮

根據我在行動研究過程當中的了解，學校行政處室其實各自統籌不少社會資源，諸如志工媽媽團體、退休老師以及社區資源等，假若讓所有導師們充分了解並進行有效運用，其實許多校園內面對的困境與資源不足的問題皆可以得到適當的解決。以學校輔導室的志工媽媽團體為例，在提供家長自我成長的機會當中，也會針對具有顯著同儕互動問題的同學進行輔導工作，十分可惜的是，在今年的研究訪談過程當中，得知該志工媽媽團體今年因為人力與學校規劃不及，沒有如過去般進行學生的同儕輔導工作，令人十分惋惜。

(3) 導師工作繁重影響參與意願

因為我所任教的學校規模龐大而辦公室分散，許多行政事務的推動皆須透過會議宣達，而除教學事務之外，為配合行政業務與學生課外活動的安排，導師們的工作皆顯得十分繁瑣與沉重。是故許多教師在收到我的問卷、請求協助實施社交測量、請求協助學生觀察，甚至約定進行訪談時，雖然他們多數知道學生有其需求，也知道研究成果將有助於導師負擔的緩解，但因會加重其目前的工作負擔，故雖然有益於學生，仍讓他們感到為難與壓力。

這讓我深思，行動研究的結果除了提供導師們資源，以協助其面對班級經營或學生輔導方面的困境與問題之外，或許必須增將考量如何從實質面上減輕導師的工作負擔，以降低休閒輔導課程方案實施過程中的阻礙。假若導師們的工作得以緩減，則休閒輔導課程方案甚至有交由導師自行在班級當中實施的可行性。

6. 參與休閒輔導課程的學生回饋

為了使學生在休閒輔導社團當中能夠願意且積極地分享自己不同的意見與想法，在方案帶領的過程乃至於資料蒐集方面，都在研究之初就已經有基本的規劃。在休閒輔導課程方案的帶領過程當中，我們儘量採取開放與包容的態度，讓學生能夠在安全與信任的環境當中，自由地表達自己對不同主題活動的想法與意見。課程活動結束之後，亦設計有課後作業讓學生以紙筆的方式針對課程活動的內容以及自己在課堂上所學進行反思與檢討，學習單的內容也不斷視學生的反應與需求做修正，以期能夠深入探究學生的想法與思維。

不過因為參與休閒輔導社團的學生，皆屬於內向而不善表達者，即便透過書面的文字，也無法清晰地表達自己的感想與啟發，加以初期課堂中因時間有限而無法讓每一位參與學生皆暢所欲言，即便後來經過修正，將零碎分享討論的時間加以統合為一個課程方案，還是因為學生原本個性與表達能力的限制而使得效果有限。若欲改善這樣的問題，在未來休閒輔導課程方案發展的過程當中，一方面必須增加培養學生自我表達能力的方案規劃，並鼓勵學生參與發言與意見表達，另一方面，則必須更增加更多元的評量方式，如實體作品的製作等，讓不同性格與表達能力的學生，皆有機會透過不同的管道表達自己的感觸與心得。

二、 問題解決的程度與循環研究的引發

本行動研究主要採用休閒輔導課程方案來改善學生隱性的同儕關係不良的問題，其成效已經於第四章中有深入的討論與呈現，而關於未來休閒輔導課程方案的發展與應用則將於下一節當中深入討論，故以下僅針對研究後發現在國中階段的社團活動課程中實施休閒輔導課程方案的限制與阻礙進行歸納。

1. 有需求的學生不見得有意願參與課程

在導師訪談的過程當中，多位導師皆提及，在我提供給他們的有需求學生名單當中，班上其實有更需要接受同儕關係輔導的學生，但因為社團參與尊重學生與家長的意願，是故真正參與社團的學生，並非導師認知與社交測量中呈現具有嚴重隱性同儕互動問題的孩子。然而從學生小猴的例子當中，又可以了解當學生是被迫參加而非主動參與時，其排斥的心態經常會影響使他在方案活動參與方面態度消極，反而使得他無法因為接納而積極自我反思與學習。在這樣兩難的情況下，應著重於學

生需求考量？亦或是應尊重參與學生意願為？這就是未來的研究者必須深入考慮的問題。

2. 無法完全兼顧學生的個別差異

無論是否來自不同的班級，造成不同學生同儕互動不良的因素有其個別差異存在，雖然課程設計之初已經將學生整體需求納入考量，但起點行為本不盡相同的學生，經過實際上課程進行後，又因為每個人吸收學習的速度不同，而使得差異加大。建議未來課程實施的同時，能夠配合個別化輔導工作的進行，針對不同學生的需求進行協助，方能兼顧不同學生的個別差異。

3. 尚無法完全突破利誘型的成就動機

雖然在作業內容與繳交規範的修正後，學生作業書寫與繳交的情形多有改善，但其動機仍多歸因於外在諸如可以得到獎品、成績加分等誘因，而非內在自覺與自省；縱然教師所預期的目標會因為這些外在誘因而達成，但當學生一旦回到自己的生活情境當中，是否能夠得到適當的鼓舞尚不確定，有時還可能會遭逢挫折，則屆時將可能使他們放棄努力與自省。因此，如何將學生的成就動機由外在誘因提升為內在自覺，有待我們在下階段中繼續研究改善。期望透過階段性引導，讓學生能夠自主自發完成而不在需要外在的約束或利誘。

4. 學生參與興趣或自我的覺知不等於行動的產生

從學生日常的作業內容以及最後一堂課中撰寫的課程心得，可以判知休閒輔導課程方案能夠引發學生的參與興趣，並多能在其中獲得放鬆與快樂的經驗。

(E01HW0620) 我是一個不太會用文字表達內心想法的人，因此這堂課老師說了很多，我心裡也想了很多，但是我卻不知道要從何下筆……終於到了

這一天了，社團課程的最後一天，我很喜歡這段時光，和整個社團一起快樂，一起高興，也一起憂愁，但是無論如何仍是要離別，或許幾十年以後回想起來將是國中時期最快樂的回憶吧！

…(BHW0620) 雖然過了一年了，但感覺像是時間飛奔似的，一溜煙就過了，從原本第一堂課遲到的我，漸漸學習到守時的重要性，……當然，老師讓學生們一次一次的上台演講、報告，讓我的經驗漸漸的累積，雖然有時上去還是會很緊張，but 感覺有慢慢的抓到人心，不會毫無內容、理論的報告，這也許是我在社團中學習最多的吧！再來就要考基測 and 升九年級了，以我混混的讀了七、八年級，相信…九年級辛苦了，but 我不會放棄，最後 300 多天，我會努力的，我的持續力不足，應該多多改進。

…(E02HW020) 其實我覺得一開始我跟另外一位同學原本都不想加入，但是，後來想了一想說加入應該不錯，所以，我就加入了，之後，那位同學聽了我跟她講我們社團的事情與介紹，那位同學覺得很後悔當初沒有加入這個社團，不過，我很高興，如果當時鄧老師沒有來找我問我要不要參加，我現在可能也不會那麼快樂了……說真的，跟這麼多位老師相處下來，我覺得很快樂，雖然，活動我只有去一次，就是淡水，但是，那也是一個很好的回憶啊…我覺得這學期的活動比較好，去的地方比較有挑戰性，最後，當然要謝謝鄧老師！

…(DHW0620) 我覺得這堂課是最開心的課，就算心情再不好，也會好起來，而且因為老師讓我成長了不少，不管是精神上和心靈上，我覺得自己不在像以前那麼又致不懂事。老師也是我一個很信任的對象，總覺得只要妳在我身旁，就很開心，其實今年心情一直很不好，但來到這堂課，所有的不愉快都飛到九霄雲外！

但實際分析學生同儕互動行為的改善情況，卻察覺學生的興趣或自我覺知，並不等於自我修正行動的產生，因為即便在觀念上認同，要促成實際行動的產生，更需要有相當的勇氣、練習與經驗。或許將來在相關的課程方案設計當中，一方面須針對學生認知、態度與實際行動的表現進行更為積極的檢核與鼓勵，另一面更要增加讓學生具體實踐認知概念的練習與機會，甚至進一步將如何在返回原屬團體後積極採取行動的技巧與方法，設計為活動融入在休閒輔導課程方案的實施過程當中，方能讓學生的同儕互動問題改善的成效更為顯著。

5. 社團活動的地位限制了方案活動實施的空間與發展

本階段的休閒輔導課程方案的實施，主要是在八年級的社團活動時間進行，除了經常會因為學校的班際競賽活動而必須中斷或延後課程外，一旦接近重大考試時間，因為必須以學生的課業學習活動為主，使得方案活動的實施便會受到限制，小則必須修正為靜態的學習活動，大則必須停課讓學生針對課業進行複習或考試。而即便是在協同研究老師的導師班中進行的方案預試工作，預試的時間也經常必須調動調整，甚至必須機動性的在有任課教師請假時，隨時以代課老師的身分去上休閒輔導課程方案。這樣狀況讓方案的實施因為間隔時間的長短不一，可能導致無法延續效果或者刺激過度頻仍外，更讓方案的帶領者因為不知道確切的上課時間而無法事先做好充裕的準備，尤其是方案需要的場地或教具需要特別安排時，影響更為嚴重。

三、 小結

綜上所述，固然從各方面進行效度分析後可知本行動研究尚存在著不少問題與阻礙，而且也對本次行動研究的成效造成相當的影響，但相關的問題，其實在經過與協同研究老師們的討論，都是能夠逐步克服的。其次，參與社團課程的六名學生，或許在同儕互動關係上並沒有普遍而顯著的得到改善，但分別都可看出他們正向發展的趨勢。因此運用休閒輔導課程方案為策略來改善國中學生同儕關係之行動研究，實有繼續進行與發展的價值與意義。

第二節 未來的研究發展與建議

猶記得我在行動研究初期曾經針對休閒教育的應用進行文獻探討，當時曾經發覺在國外早已將休閒教育的推動應用在解決許多不同的社會問題上，且國內早有幾位學者對青少年休閒輔導的價值給予肯定(何福田、蔡培村，1989，黃德祥，1992，林一真，1995，沐桂新，1995，呂建政，1996，嚴祖弘，2001)，因而激發我應用休閒輔導課程方案來協助改善國中學生同儕關係的研究動機。因此，除了在前一節當中針對本行動研究的過程進行檢討與反思之外；在本節當中，我將針對未來休閒輔導課程多元應用的發展做討論，並針對降低未來在學校當中進行休閒輔導相關研究之阻礙的方法提出建議。

一、 未來的研究發展方面

經過一年的行動研究過程後，我們覺察到休閒輔導課程方案除了能夠應用以協助學生改善其同儕關係外，對於教師的班級經營乃至於學校的學生輔導工作都有相當的助益與發展的價值。

1. 建立系列「休閒輔導課程方案」，供班級導師及學校輔導單位作為學生同儕問題輔導的策略方面

由於休閒輔導課程方案的特性，能夠幫助參與課程方案的學生在過程當中培養友誼，凝聚群體向心力與認同感，這些不但能夠促進導師班級經營工作的效能，亦對於學生群體生活的適應力都有正向的輔助效果。

(1) 休閒輔導課程方案在班級經營方面

以我自己擔任班導師的經驗，最容易干擾班級氣氛的莫過於同儕互動的衝突以及師生互動的衝突。因此若能夠在班級經營的過程當中，隨時應用「休閒輔導課程方案」來針對學生的同儕關係或師

生關係做輔導，將會對導師工作困擾的化解有很大的幫助。從方案的實施對預試班級的影響就可見其效能。

A、 應用休閒輔導課程方案進行班級經營工作的功能

a、 師生衝突的緩解

記得在休閒輔導課程方案的預試班級當中，曾經批閱一份作業，裡面描述著任課老師的無理與同學們的不滿。後來因為學生情緒的累積，加上沒有適當的溝通，導致師生間越演越烈的衝突，甚至影響學生對於該科目的學習。於是在與預試班級導師商量過後，決定在他們班進行「都是感覺惹得禍」課程方案時〔95年12月13日早自習〕，將衝突案例融入並加以引導。當天早自習結束後，第一節便是該任課老師的課，我請秀霞老師特別幫我關注後續的發展。後來秀霞老師在訪談當中提及師生關係緩解的狀況，令人雀躍。

b、 班級氣氛的和諧

在預試班級當中，學生慢慢將同儕互動的概念內化到生活當中的應用，除了能夠體認同儕關係對自己的重要性之外，更能夠進一步控制自己的情緒，理解同學的立場，甚至進一步設法解決同儕互動的問題。

c、 學生自我效能的提升

很多學生的潛能常因為欠缺發揮的機會或適當的引導，更有可能因為父母親的過度保護，而使學生不了解自

己的能力或對自己沒有信心。透過休閒輔導課程方案的活動體驗，如勇氣篇課程「巔峰戰士」這類的活動設計，便能讓學生嘗試挑戰自我能力的極限，提升自我效能的信心。從活動過後學生的心得當中就可以察覺到學生的改變

〔圖 5-2-1，圖 5-2-2〕：

終於等到了時機可以親自體驗了，卻又有點緊張，因為在另一面牆爬的男生都爬不上去（雖然那面比較難爬），有些爬這面的人也爬不上去，我到底能不能呢？結果，我還挺行的，爬得也很高，雖然還沒到紅線，但也接近了，只差一點點的距離，但我卻遇到了一小部份不知該如何爬過去，手也痠了，就決定還是放棄吧！
我覺得真的很好玩，一直往上爬、攀於高空的感覺很棒，也有一種成就感，被像坐電梯一樣放下來的時候也很舒服。經歷了這次的攀岩經驗後，我可能就多了一分勇氣，也了解到要攀岩成功，也要同組的兩人合作，才能順利執行！

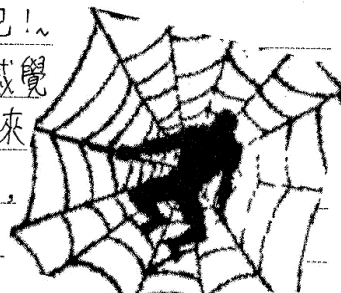


圖 5-2-1 學生課後心得掃描之一

資料來源：方案預試班級學生作業

對我來說，攀岩是終極的教室，可以找到人生每個層面的啟示，堅持向上爬，寧願落下也不願失敗，用盡每一分的心智與體力，你絕不替自己找藉口，就算再多的害怕、痛苦、胃液滾和不確定，你還是要求自己百分百演出。對旁觀者來說，失敗與落下看起來沒兩樣，落下的內在體驗，卻與失敗截然不同，我們只有在選擇落下，而失敗的時候，才會發現自己真正的極限，無論學習哪一種運動，除了要親自去做，還得勤加練習。

圖 5-2-2 學生課後心得掃描之二

資料來源：方案預試班級學生作業

B、 應用休閒輔導課程方案進行班級經營工作實施時機

因為休閒輔導課程方案的實施，目前並不在既定的課程結構當中，是故必然會佔用其他的時間，因此在考量不影響常態班級事務與活動進行的前提下，有下列三種安排方式：

a、 班級晨間活動時間與導師時間搭配

目前校內在晨間活動時間，除了例行的掃除工作之外，大部份安排作為學科日常評量的時間以及英文聽力練習活動時間。除此之外，七年級有社區教會資源提供的「得勝者」課程，其性質與休閒輔導課程的目的類似，但因為授課教師為義工，素質參差不齊，較無法有效的約束或要求學生，不過多數老師對於此類課程的提供多抱持正向的態度。因此休閒輔導課程的推動可以模仿得勝者課程的規劃方式，間或搭配第八節的導師時間做彈性調整實施，亦可增加晨間活動的多元性。不過扣除掃除時間與例行性升旗典禮與集會活動，可以選擇與利用的時間長短不一，或許會變成是休閒輔導課程執行過程中的最大阻礙與困境。

b、 班週會時間搭配休閒輔導課程方案穿插實施

傳統的班週會活動時間，除了偶發的班級事務處理之外，多數時間在進行例行的中心得目討論活動，雖有學生自治練習的意味，但週而復始且欠缺貼近生活需求的意義，常讓學生只是維持表面形式的運作，無法發揮其原始目的。再者，目前班週會活動間錯安排，多數時間淪為政令宣導而欠缺積極性的價值，而真正班級事務的處理，導

師多半為求時效，常都已經在下課、午餐時間或課堂當中處理完畢，是故若可以將例行的宣導活動移至晨間朝會活動中進行，就可以將完整的班週會時間用來做更有效率與意義的規劃，而休閒輔導課程就是其中一個選擇。

與傳統班週會活動類似的是，每一個模組的休閒輔導課程都有其目標與主題，就像中心德目一般，可以收生活檢討之效，而不同的休閒輔導方案的進行，除了可以營造學生活動體驗的情境與經驗，有助於感想與意見的形成與分享之外，更能夠在過程中凝聚班級向心力與營造和諧的班級氣氛。

只是若選擇此一種方式，除了師資暫且不足之外，最大的難題莫過於必須提出計畫以及具體有效的成果，說服課程發展委員會的委員們，以爭取這一個小時的彈性課程時間。但令人憂心的是，在目前以升學為導向的學校教育環境當中，一旦這一個小時的彈性時間不做班週會使用，則挪做學科領域時間加強學生知能的機率肯定比調整為休閒輔導課程的機率來得大。但若可以克服，則不但學生受惠最大，休閒輔導課程方案的價值也能有效彰顯，很值得積極努力去嘗試。

C、 個別方案的彈性運用

除了前述兩種方式應用之外，模組課程當中的每一個子方案，也都個別有其功能而能夠由方案帶領者依據其需求單獨拆開重新組合應用的特性。在個別班級當中，導師

可以依據班級的需求挑選適合的方案來實施，並應用其中的學習單作為學生反饋與評量的工具。方案模組當中的主題休閒體驗活動，更可以單獨作為班級校外活動安排的參考。只是教師在做這方面的應用時，就必須自行視時間的長短進行方案流程的調整，而無法全然依據方案的內容完全照章操作了。

(2)學校應用休閒輔導課程方案作為學生同儕問題輔導的策略方面

除了有益於班級經營工作的進行之外，這一學年將休閒輔導課程方案在社團活動時間實施的結果，也足以證明這可以是讓社交測量的功效更具延伸價值的方式之一。若能將之安排於學校例行的社交測量工作之後，由導師推薦有需求的學生參與，一方面學生的問題得到改善的協助，更多有同儕關係問題的學生將因此受惠，也間接降低了導師班級經營工作的負擔，更進一步可以說是輔導功能的彰顯。而且由校內老師或輔導老師來帶領這樣的團體，較之由志工媽媽帶領的人際成長團體更為穩定而有效率，教師亦可在參與休閒輔導課程方案的實施過程當中獲得自我成長與實現的機會。

2. 擴大「休閒輔導課程方案」之應用範疇方面

(1)語文領域的教學應用-作文情境營造-

因協同研究的秀霞老師剛從社會領域轉換到語文領域的教學跑道，一方面必須在新領域的課程準備上下功夫，另一方面又必須在不同學門領域的邏輯思維間調適。面對只要提到寫作文學生多半是哀鴻遍野的反應，她期盼能夠突破傳統的國文教學方式，重新讓學生體驗文學之美，並學習透過文字完整表達自己對生活經驗的感動。

我們行動研究中所實施的休閒輔導課程方案，可以引導學生從遊戲與休閒活動當中，學習人際互動中觀察、感覺等社交技巧，並重新覺知自我。秀霞老師察覺這樣的體驗課程有助於擴大學生對生活的感受，並且對於剛剛踏進國中階段的新生而言，在課業與學校生活適應方面，有重要的輔助功能。

一方面思索文學的創作，可以由感動的抒發與觀察的描述開始，一方面思索如何在不增加工作負擔的前提下，利用既有的資源改善學生畏懼作文的現狀？於是我與其他協同研究老師便開始嘗試將兩種課程設計結合。期盼除了能夠運用休閒輔導課程引導學生在同儕互動關係上自我調整之外，也期盼同時能夠用以作為作文課程的情境引導，發揮一石二鳥的功效。假若能夠在體驗課程當中，激發學生的感動與敏銳的觀察力，則必然有助於學生作文的書寫。就在這樣的推測與架設之下，開始了一系列的課程結合設計，當時課程主題的選擇，在考量學生為剛剛進入國中階段學習的青春少年的前提下，便以協助他們在一個新的人生階段當中適應新的生活群體、學習適當的同儕互動模式並建立積極的語文學習興趣為目標，定名為「新生活、心生活」〔附錄十一〕。

整體課程結束之後，讓秀霞老師驚訝的察學到，平時一些不耐於寫作的孩子，竟也可以有豐富與流暢的文句呈現，多數學生並且可以在經過簡短的文字作文引導後，對他們的同儕進行細膩而深入的描述與欣賞，並且積極地深入了解並接納自己的同儕。

在課程實施結束之後，恰巧學校必須參加「臺北市 96 年度國民中學人權、法治、品德及公民教育實踐『融入式教案』單元教學活動設計甄選」活動，我們遂將成果集結參賽，當成績公佈得到特優

的消息時，不僅提振了我們與秀霞老師繼續開發新設計的動力，也是休閒輔導課程方案多元應用被認同與肯定的最佳證明。

(2)探究以休閒輔導課程為彈性課程的可行性

在一年的行動研究過程當中，因為預試班級的方案實施時間不固定而導致的問題，最後經過我與協同研究老師的溝通討論，在下學期時才開始固定在班週會時間實施〔每週三第五節課，班週會隔週開〕。剛開始只是希望可以穩定課程的進行，但在階段研究結束後針對預試班級導師，即秀霞老師的訪談過程中，討論到以休閒輔導課程與班級實務討論的班會穿插進行的方式，來取代傳統班週會中心得目討論、生活檢討與例行性演講活動而作為彈性課程的可行性。

我們認為無論是以休閒輔導課程方案的實施取代班週會活動而作為彈性時數課程，或者與班週會活動穿插進行，皆較傳統中心得目式班週會活動對導師的班級經營工作有實質效益，如增進班級凝聚力、舒緩緊張情緒等功能等。另外，休閒輔導課程方案能夠固定在班週會時間實施，除使方案帶領者能夠較具體而充分的進行課程準備之外，亦可增加方案設計的多元性，並發揮每一個休閒輔導課程方案的最大效能。

(3)社會、綜合領域的教學應用

九年一貫實施以來領域合科教學的議題不斷受到爭議與衝擊，一方面是因為改變傳統教師教學習慣的不容易，另一方面則是因為各學科領域的概念不全然可以整合。不過，在現行的綜合活動領域當中所包含的家政、童軍與輔導活動三個科目，除了生活技能學習的共通性外，對學生情意輔導的目標也十分一致。

休閒教育本就是該領域的既有學習內容之一，若能在認知與技能教育過程當中融入輔導的概念，則發展主題式合科教學的可能性極高，教學內涵的深度與價值也可更為提升。其次，若可將休閒輔導課程穿插排入綜合領域的課程當中實施，因該領域教師本就具有這類型課程教學的經驗與專業，不但容易上手，更能夠充分落實每一個休閒輔導課程方案的教學目的。

此外，在社會學習領域方面，休閒輔導課程方案的內涵，其實包含了許多重大議題的融入，如生命教育、性別教育、品德教育、人權與法治教育等，尤其是在公民教育的範疇當中，若能應用休閒輔導課程方案的實施，讓學生透過體驗而得到自覺與自省，將比教條式的宣導課程更能使學生印象深刻而內化為己有，甚至進一步採取行動以改善自己所面對的問題。

二、 降低未來研究阻礙的建議

經過這一年的行動研究之後，我們都覺察休閒輔導課程方案的實施，對學生除了在同儕關係的經營上可以發揮相當的效果外，對於面臨升學考驗的他們也有舒緩情緒與壓力的效果，而對於進行研究的老師們本身，也都有提升專業成長、促進教師合作的成效展現。為了使未來的研究者或我們自己下一階段的行動研究成效能夠更為顯著，歸納出下列幾項應該修正或可以嘗試的發展建議：

1. 休閒輔導課程方案發展方面

初步規劃建議從開發多元課程、整合既有資源以及實施時間穩定化三方面來著手：

〔1〕 開發新休閒輔導課程模組因應學生多元需求

國中學生年齡相仿，加上來自於類似的社區環境，同質性應該很高，但因本校越區就讀的學生不少，學生彼此間除了因家庭背景、天賦能力與個別性格差異外，因他們的成長環境各不相同，因此造成他們同儕關係不良的因素複雜是可以預期的。目前已發展的課程內涵包括觀察、感覺、勇氣與行動等，是針對所挑選的研究對象需求所設計，若要因應未來進一步的研究與發展，則發展更多不同主題的休閒輔導課程模組有其必要性，讓方案帶領者在面對未來參與課程學生的需求時，有更多元的課程組合選擇的空間，

〔2〕 整合校內相關資源提升同儕關係輔導效果

針對這一年來課程實施中，發現休閒輔導課程方案的實施過程有時無法滿足少數學生的個別需求，針對這方面的問題，未來應積極整合校內相關資源，如輔導老師的諮商工作、志工媽媽或校內老師的個案認輔機制，以及由輔導老師與志工媽媽帶領的各類小團體等。一旦在方案實施過程中察覺到有個別需求無法在課堂中給予協助，則可請相關機制的支援，甚至進行個案轉介，讓有學生能夠得到最適當與充分的協助，以積極改善他們同儕關係的問題。

2. 教師專業成長方面

為了降低休閒輔導課程方案在國中校園中實施的限制與阻礙，除了不斷地修正方案的設計與發展外，教師專業能力的成長也是不可或缺的；當然，休閒輔導課程方案的實施，除了可直接幫助學生改善其同儕關係的問題外，對於促進所有參與課程發展與研究教師的自我成長，亦有相當的價值。

〔1〕 辦理「社交測量的實施與應用」之教師研習

在行動研究後期評估方案實施與同儕關係改善的關聯時，透過資料分析與三角檢核，發現其中一位學生的同儕關係改變在社交測量與導師生活觀察兩方面呈現相反的結果。反省後覺察可能是因為三次社交測量是由不同老師在不同時間施測所導致，當施測環境與時間不同加上施測老師的引導差異，就會影響社交測量結果的客觀性；但若全由輔導老師來進行施測，一方面會影響他們既定的課程進度，一方面因為輔導老師有限，需要花一至二週的時間才能完成全部的測量工作。因此若能在校內辦理「社交測量的實施與應用」之教師研習，則無論休閒輔導課程方案能否繼續推動，至少讓老師們透過研習認識或學習使用社交測量系統，除發揮校內既有輔導資源效能之外，亦有助於老師們對班級與課堂的經營。若休閒輔導課程方案有繼續推動的機會，則當老師對社交測量了解越深入就越能減低因施測差異而影響對學生同儕關係改變的觀察與了解。

〔2〕 發表休閒輔導課程方案的實施成果

在一年的行動研究過程中，與我以及其他協同研究老師同辦公室的其他老師們都在過程當中或多或少注意、了解到我們休閒輔導課程的概況與價值，甚至有幾位老師表達願意加入研究小組的意願。

事實上，若能將目前休閒輔導課程方案實施的成效發表，不但可以獲得更多的支持與資源，更可達到推廣的效果。因為在行動研究過程當中，我覺察當如果能得到導師能夠支持，則非但學生回到原班上課後可以得到協助，導師亦可以與有需求但無意願的學生進行溝通，使他們因為願意參與休閒輔導課程方案活動的進行，而緩解其不良的同儕關係；其次，能夠得到家長的支持，不但可以可降低

孩子在各項休閒體驗活動參與的阻礙，並可配合在家庭當中發揮家庭教育的功能與孩子們進行相關經驗的分享與討論；最後，當學校行政系統願意支援休閒輔導課程方案的實施，將使課程發展的空間與彈性倍增，甚至能夠協助整合相關資源給予學生最適切的協助。

〔3〕 組成導師成長團體，推展休閒輔導課程方案

從事教學工作已經廿餘年的換子老師，對於一成不變的教學方式一度感到厭倦。面對暑期輔導課程中每班兩節的綜合活動課程，一方面不想增加額外課程設計的負擔，二方面想要嘗試休閒輔導課程方案的帶領與效果，於是逕向我提出看我上課後再由她自己嘗試方案實施的要求。九十六年七月廿五日我們進行了第一次的觀摩與練習後，隔了兩週的八月八日就由她自己嘗試方案帶領，課程結束後她興奮地與我分享收穫。

另外，在與協同研究的秀霞老師討論課程預試的成效與未來應用的可能性過程中，秀霞老師也提到在行動研究過程中的收穫與成長。她認為這類課程的實施，一方面可以補她能力上的不足，一方面課程當中所使用的各類教學策略與技術，亦有助於她自己在學科領域內的教學設計。

這樣的經驗提供了我們一項新的思維：假若這方面有興趣的老師，可以共組一個學習型組織，亦即透過組織學習的方式，一方面透過相互觀摩來熟悉方案帶領的技巧，並進一步學習方案設計的原則與內涵，另一方面，甚至可進一步激發彼此不同的專長特質，朝共同研發與設計方案的方向進行。如此不但可使方案設計的多元性發展性倍增，更可以在過程當中促進教師的自我成長。

三、行動研究的感想與啟發

長達一年的行動研究下來，有時候實在會埋怨自己小小的一個碩士論文，幹麻要花這麼長的時間來進行研究。然而這一路走來，雖然整體的研究尚存在一些問題有待克服，但每次只要打開廿九次的課程影片紀錄來看，都會讓我與所有的協同研究老師們發出會心的微笑。因為正如行動研究的目的——一樣，我們所採行的「休閒輔導課程方案」策略，不僅在學生同儕關係的改善上發揮的效果，甚至對於預試班級的學生情感凝聚與經營，乃至於所有研究者的工作默契與專業成長，都有相當大的幫助。猶記得在上學期課程結束後，預試班級的班長代表全送了一張謝卡給我，內容當中便寫到休閒輔導課程給他們帶來的學習與成長。擷取部分內容如下：

……（723allthankscard，前略）想當年，我們只是一些頂上無毛的小伙子，沒事在那打呀打的、鬧呀鬧的，不曉得丟掉多少個角，幸虧偉大的上帝將您賜予我們，幫助我們找回僅僅專屬於自己的那塊角，使我們不再走向歧途，重拾自我。

大部分的課，老師都再給我們「看」，觀察、比較……，然後再問問我們的感覺如何？有什麼啟發？有什麼「感覺」？對，就是感覺，一開始還不明顯，直到後來越來越強烈~有接受到別人給我的感覺，我給別人的「感覺」……練到我能給人好的感覺。言而總之，感覺是做人的第一步，給人的感覺到了，就算是性命他也會給你。

景色如冬，蕭瑟如風，一靜一動如松，轉眼間，新的一年又來了。過去的已經過去了，未來的還沒有來，只有現在才是真實的。我們將今昔情感濃縮成一張卡片，含著喜極而泣的淚，謝謝老師帶給我們的歡笑時光。

在這個課程裡面，我們看到了學生在一般學科課堂上見不到的燦爛笑容，在這個社團當中，師生們建立起不同於過往教學經驗中的聯繫，不再只有師生關係，甚至產生了如家人般的情感與互動。當蕙敏老師笑著告訴我社團那些被一般老師視為頭痛人物的學生，從樓上大聲的向剛從樓下走過的她問好時，當我從穿堂走過，這些孩子會一個個趨前打招呼時，都漸漸地讓我越來越體認到這一年行動研究的價值，並且讓我們願意繼續為擴大「休閒輔導課程方案」的運用範疇而努力。

參考文獻

中文部分

- 王子玲(2003)。**運用合作學習於程式設計專題教學之行動研究**。國立臺灣師範大學/資訊教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，092NTNU0395036。
- 王雪貞、林翠眉、連廷嘉、黃俊豪譯(2002)。David R. Shaffer 著(1999)。**發展心理學**。Developmental Psychology。台北市:學富文化事業股份有限公司。
- 王瑪麗(1984)。**人際問題解決訓練對國中女生人際問題解決能力、態度與人際適應的影響**。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，073NTNU2464016。
- 朱仲謀(2004)。**行動研究原理與實作**。台北:五南圖書。
- 江芳威(1992)。艾立克遜的人格發展理論。載於郭為藩(主編)，**現代心理學說**(頁167-204)。台北:師大書苑。
- 行政院主計處(2001)。**中華民國台灣地區青少年狀況調查報告**。台北:行政院主計處。
- 何福田、蔡培村、周甘逢、黃顯政(1990)。**青少年生活適應與休閒活動規劃之研究**。台北市:行政院青年輔導委員會出版。
- 余紫瑛(2000)。**探索教育活動影響國中學生自我概念與人際關係之實驗研究**。國立臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，088NTNU0051007。
- 吳治勳(2003)。**青少年同儕關係的評估及其特性之探討—以憂鬱傾向與壓力歷程特性為指標**。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，091NTU00071008。
- 吳齊殷、李珮禕(2001)。**友誼網絡對青少年心理健康之影響**。論文發表於中央研究院社會研究所主辦之「青少年生命歷程與生活調適」研討會，台北市。
- 呂建政(1994)。**倡導休閒教育與輔導，健全青少年身心發展**。測驗與輔導，137期，2818-2821。
- 呂建政(1999)。**休閒教育的課程內涵與實施**。公民訓育學報，第八輯，181-195。
- 李雲(1992)。**柯爾保的道德認知發展理論**。載於郭為藩(主編)，**現代心理學說**(頁363-380)。台北:師大書苑。
- 李咏吟(2005)。**多元教學設計：課程改革的實踐**。台北市:高等教育文化事業有限公司。
- 李珮瑄(2005)。**國中生同儕互動心理需求及其與人際互動相關研究**。國立台灣師範大學。教育心理與輔導學系在職進修碩士班。全國博碩士論文資訊網，093NTNU5328010。
- 李偉成、楊思賢及林德成(無日期)。**行動研究定義知多少**。2006年2月7日，取自ARIS行動研究互助網，http://ci-lab.ied.edu.hk/aris/new_page_10.htm

- 李惠加(1997)。青少年發展。台北：心理出版社。
- 沈 六(1991)。道德發展與行為之研究。台北：水牛出版社。
- 沐桂新(1989)。休閒治療—休閒活動的醫療及心理輔導效能之探討。學生輔導通訊，39期，38-43。
- 周玉真(1991)。青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，080NCUE2464018。
- 周鳳琪(2001)。國中適應不良學生參與探索諮商團體之效益研究。國立台灣師範大學公民訓育學系。全國博碩士論文資訊網，89NTNU0051004。
- 周學珮(2000)。國中生個人休閒情意自我覺察輔導方案規劃之初探。國立成功大學教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，088NCKU0331010。
- 周麗玉(1989)。國中生適配性班級工作團體訓練機效果研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，078NTNU2328010。
- 林一真(1995)。休閒輔導模式與休閒輔導實務。學生輔導，39期，24-31頁。
- 林世欣(1999)。國中生自我概念與同儕關係之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所。全國博碩士論文資訊網，088npttc328002。
- 林宗鴻譯(1997)。Jerry M. Burger 著。人格心理學。台北市：揚智文化。
- 林珮君(2003)。增進班級人際關係活動方案之成效研究。國立屏東師範學院教育與心理輔導學系碩士論文。全國博碩士論文資訊網，091NPTT1328012。
- 林素卿(2002)。教師行動研究導論。高雄市：高雄復文圖書出版社。
- 林進材(2000)。教學理論與方法。台北：五南圖書出版有限公司。
- 邱招婷(2001)。國民中學青少年次及文化、同儕關係與生活適應相關之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，090NPTT1576060。
- 洪煌佳(2000)。突破休閒活動之休閒效益研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，090NTNU0571002。
- 胡海國編譯(1976)。青年心理學。台北：華新出版公司。
- 夏林清與中華民國基層教育協會譯(1997)。Altrichter, Posch& Somekh 著。行動研究方法導論(Teachers Investigate Their Work)。台北市：遠流出版公司。
- 徐明珠(2004)。制度改革-行動研究在教育改革中的問題與價值。國家政策論壇，2006年2月7日，取自 <http://old.npf.org.tw/monthly/0401/theme-039.htm>。
- 徐彩淑(2005)。社團參與態度、社團凝聚力與人際關係之相關研究-以台北縣參與社團國中生為例。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班。全國博碩士論文資訊網，093NTNU5051020。
- 翁玉珠(1995)。青少年休閒活動傾向、凝聚力、與情緒調適之相關研究。私立中國文化大學家政研究所。全國博碩士論文資訊網，083PCCU0262003。
- 高俊雄(1996)。青少年休閒的自我管理。測驗與輔導，137，2823-2825。
- 高琇鈴(2000)。一個離婚女性在諮商中自我改變歷程之分析研究。國立台灣師範大

- 學教育心理與輔導研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，088NTNU0328010。
- 張佳雯(2002)。**焦點解決短期諮商應用於國中生人際關係之研究**。臺中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，091NTCTC328004。
- 張芝鳳(1999)。**青少年與父母以及與同儕間的依附關係對其自我價值之影響研究**。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，088NHLTC576015。
- 張春興(1998)。**張氏心理學辭典**。台北：東華書局。
- 張秋禹(2005)。**和太鼓教育課程對自我概念影響之研究-以台中一技術學院學生為例**。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。全國博碩士論文資訊網，093DYU00675020。
- 張麗鵬(2002)。**媒體閱聽、同儕關係與少年偏差行為相關性之研究**。南華大學教育社會學研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，091NHU05665009。
- 教育部訓委會(1995)。**青少年休閒生活調查**。台北市：教育部訓委會。
- 梅靜宇(2001)。**探索教育活動對非行少年及一般國中生的影響之探究**。國立台灣師範大學公民訓育學系。全國博碩士論文資訊網，089NTNU0051006。
- 許雅嵐(2001)。**國中班級同儕團體互動之研究**。國立高雄師範大學教育學系碩士學位。全國博碩士論文資訊網，090NKNU0332039。
- 郭生玉(1984)。**心理與教育研究法**。台北：精華書局。
- 陳怡君(2003)。**國中生網路使用行為、同儕關係與自我概念之研究**。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，092PCCU0115002。
- 陳怡娟(2004)。**國中學生之同儕對其性態度的影響之研究—以高雄市為例**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，093NKNU0464001。
- 陳柏璋〔1998〕。**教育研究方法的新取向-質的研究方法**。台北：南宏圖書。
- 陳淑湘(1999)。**青少年休閒生活與偏差行為之相關研究**。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。全國博碩士論文資訊網，087PU000216007。
- 陳翠珍〔2004〕。**不同教學模式生命教育課程對國小四年級學生自我概念人際關係影響之研究-以角色扮演教學模式和直接教導教學模式為例**。南華大學生死學研究所/碩士論文。全國博碩士論文資訊網，093NHU056720305。
- 陳樹城(2000)。**國中學生人格傾向、休閒活動與學業成就關係之研究**。國立高雄師範大學/教育學系碩士論文。全國博碩士論文資訊網，090NKNU0332007。
- 陶蕃瀛(2001)。**行動研究的理論基礎**。論文發表於教育部中等教育司、東海大學教育研究、東海大學教育學程中心主辦「教師行動研究」研討會，台北市。
- 曾淑貞(2004)。**台北縣國中中輟復學生之自我效能感、被同儕接納感與再中輟傾向之相關性研究**。中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，092PCCU1216001。
- 游恆山譯(2001)。Carol K. Singelman & David R. Shaffer 著。**發展心理學**(Life-Span Human Development)。台北市：五南出版社。

- 黃文真(1986)。台北市國中學生休閒生活之研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，074NTNU2261003。
- 黃俊祥(1998)。心理特質、家庭背景、同儕關係與學校經驗對少年犯罪行為之互動性影響。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，087CPU00102002。
- 黃俊豪與連廷嘉譯(2004)。F. Philp Rice, Kim Gale Dolgin 著。青少年心理學(The Adolescent- Development, Relationship, and Culture)。台北市:富學文化事業有限公司。
- 黃鈺芸(2005)。有氧舞蹈課程對生活品質之影響—以新竹科學園區一高科技公司員工為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。全國博碩士論文資訊網，093DYU00675019。
- 黃德祥(1992)。休閒輔導與學生發展。學生輔導通訊，21期，14-21。
- 彭建仁〔2006〕。體驗式學習運用於團隊建立之訓練遷移研究。國立臺灣師範大學工業科技教育學系碩士論文。全國博碩士論文資訊網，095NTNU5036005。
- 楊國樞主編，黃慧真譯(1998)。Diane E. Papalia & Sally Wendkos Olds 著。發展心理學(Human Development)。台北市:桂冠圖書股份有限公司。
- 楊敏玲(1996)。無聊(boredom in leisure)與青少年偏差休閒行為。測驗與輔導，137期，2830-2833。
- 溫明晶(2003)。青少年偏差行為與整體學業自我效能及主觀人際環境之探討。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，091NTU00071012。
- 趙長寧(2001)。教師與行動研究。論文發表於教育部中等教育司、東海大學教育研究、東海大學教育學程中心主辦「教師行動研究」研討會，台北市。
- 劉英台(1985)。國中生人際問題解決態度與相關變項之關係暨「人際問題解決小團體輔導方案」效果研究。國立台灣師範大學輔導研究所。全國博碩士論文資訊網，074NTNU2464007。
- 劉海春(2005)。休閒教育初探。廣西社會科學，第七期，178-180。萬方數據資源系統，1004-6917(2005)07-0178-03。
- 蔡清田(2000)。教育行動研究。台北:五南圖書公司。
- 蔡美華譯(2003)。Geoffrey E. Mills 著。行動研究法(Action Research- A Guide for the Teacher Researcher)。台北市:富學文化事業有限公司。
- 鄭照順(1999)。青少年生活壓力與輔導。台北市:心理出版社股份有限公司。
- 賴葆禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰(1999)。青少年心理學，台北縣蘆洲市:空大。
- 謝應珍(1987)。國中二年級學生接受社會技巧訓練對其人際關係之影響。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，075PCCU2164006。
- 顏裕峰(1992)。國中生的社會興趣與同儕人際關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，081NCUE0464003。
- 羅沁芳(2002)。台北市某國中學生同儕支持與健康促進生活型態之相關研究。國立

- 臺灣師範大學/衛生教育研究所。碩士論文。全國博碩士論文資訊網，
091NTNU0483046。
- 嚴祖弘（2001）。**休閒活動對青少年行為之影響及其輔導策略之研究**。台北：行政院
青輔會。
- 蘇建文等著（1998）。**發展心理學**。台北市：心理出版社。

西文部分

- Corey, S.M. (1953). *Action research to improve school practice*. New York: Teachers College Press.
- Elliott, J. (1982). *Action-research: A framework for self-evaluation in schools' . Working Paper No. 1, Teacher-pupil interaction and the quality of learning*. London: Schools Council.
- J. Mundy (1998). *Leisure Education -Theory and practice*. Florida State University. USA:SAGAMORE.
- J. Dattilo (1999). *Leisure Education Program Planning: A systematic Approach*. Georgia State University. USA: Venture Publishing, Inc.
- Lewin K. (1947). *Group decisions and social change*. In Newcomb, T.M. and Hartley, E.L. (Eds.). *Readings in Social Psychology*. New York: Henry Holt.
- McNiff, J. (1992). *Action research : Principles and practice*. London : Routledge.
- Noffke, S. (1997). *Professional, personal and political dimensions of action research*. *Review of Research in Education*, 22, 305-43.
- Peppard, J. (1997). *A guide to connected curriculum and action research*. Madison, Wisconsin: Wisconsin Department of Public Instruction
- Peterson C. A. and Stumbo N. J. (2000). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures (3rd ed.)*. Needham Height. MA: Allyn & Bacon.
- Shumsky, A. (1958). *The action research way of learning: An approach to in-service education*. Teachers College Press.
- N. J. Stumbo(2002), *Leisure Education I : A Manual of Activities and Resource*. State Collage, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.